



# おにぎり通信

2013年6月15日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

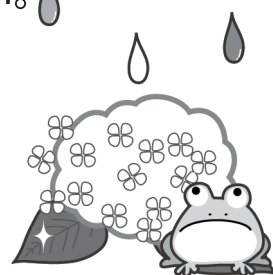
こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループで

平年より10日早く、2008年と並んで3番目の早さで「梅雨入りしたみられる」と気象庁が発表して以降、晴天の日がつづいて、25度を超える夏日や真夏日に迫る日が多くなって、「梅雨はどこへやら」と思っていましたら、今週は台風の影響もあって、梅雨空になりました。

熱中症も増えているようで、5月27日から6月2日までの1週間に熱中症で病院に運ばれた人は全国で230人にのぼっています。裏面に熱中症の予防と対策を書きましたので参考にしてみてください。

◎ 6月3日 福祉行動

どなたも参加されませんでした。



次回の福祉行動：6月17日(月)。東京駅丸の内北口地下・喫煙所脇

の車輪のところに朝8時30分までに集合です。

病気やケガの治療を希望される方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。

福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい  
中央区福祉事務所・中央区築地 1-1-1 中央区役所 4階

ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい  
千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3階

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防するには……

つうきせい ふく き ぼうし ちやくよう えんてんか さぎょう こうどう  
通気性のいい服を着て、帽子などを着用する。炎天下での作業や行動  
を避ける、ノドが渴いていなくても、こまめに水分や塩分を補給する。

ねっちゅうしょう おも  
熱中症かなと思ったら……

けいど た がえ たいりょう あせ  
《軽度》めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗

たいさく すず ばしよ いどう いふく  
〈対策〉 → 涼しい場所に移動する、衣服をゆるめる、  
脇の下や足の付け根を冷水などで冷やす

ちゅうど ずつう は け ぜんしん  
《中度》頭痛、吐き気、全身のだるさ

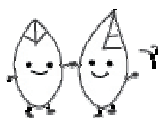
たいさく けいど ばあい たいさく かいふく じりき  
〈対策〉 → 軽度の場合の対策をしても回復しない、自力で  
水分がとれない場合は、急いで病院へ。

こま はんたん まよ きゅうきゅうそうだん  
困ったときや判断に迷うときは救急相談センター

シャープ れんらく きごう お  
(#7119) へ連絡を (シャープの記号を押してか  
ら7・1・1・9を押す)

じゅうど こうねつ いしき  
《重度》高熱、けいれん、意識がもうろうとなる

たいさく とお ひと たの きゅうきゅうしゃ よ  
〈対策〉 → 通りがかりの人に頼んでも、すぐに救急車を呼ぶ



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ  
箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは  
かならずその日のうちにお召し上がり下さい。一人でも多くの方に召  
し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 れんらくさき いわた  
連絡先：090-4959-0652 岩田